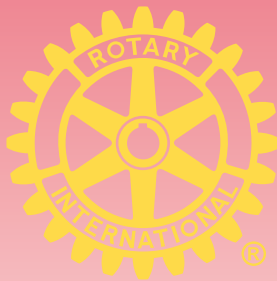


Rotary



週報

No.01205 2018.9.3 第8例会

2018～2019年度国際ロータリーのテーマ

インスピレーションになろう

◆本日のプログラム

9月3日
イニシエーションスピーチ
洲脇 史朗 会員
五島 紳一郎 会員

◆次回のプログラム

9月10日
クラブフォーラム
「青少年奉仕
/歴史文化研究フォーラム」
青少年奉仕委員会 委員長
末 吉 賢 多 会員



BE THE INSPIRATION

◆理事・役員(2018.7～2019.6)

会 長 竹 本 千代子
副 会 長 山 下 浩 一
幹 事 仲 田 錠 二
副 幹 事 鈴 木 一 生
理事・S.A.A. 小松原 隆 代
副 S.A.A. 日 笠 伸 之

会 計 樋 口 芳 紀
理事・職業奉仕 平 松 信
理事・社会奉仕 橋 高 正 剛
理事・国際奉仕 相 原 利 行
理事・青少年奉仕 末 吉 賢 多
理事・会員増強 入 江 直 人

理事・プログラム 岡 本 和 夫
理事・親睦活動 西 岡 貞 則
理事・ロータリー財団 横 山 俊 彦
直 前 会 長 大 饗 よし江
次 期 会 長 山 下 浩 一

地区のスローガン

「チャレンジしよう」

クラブのスローガン

「直き・諒・多聞を友とし、クラブに友愛を」

岡山北西ロータリークラブ

●例会場 岡山市北区駅元町 1-5 ホテルグランヴィア岡山

●例会日 毎週月曜日 12:30～13:30

国際ロータリー 第2690地区 第9グループ

事務所 〒700-0902 岡山市北区錦町1-8 岡山県木材会館4階

TEL(086)222-9590・222-0384 FAX(086)224-4288

E-mail : hokusei@ok6rc.jp <http://okayama-hokusei-rc.jp>

友好クラブ 京都朱雀ロータリークラブ

E-mail:suzakurc@mbox.kyoto-inet.or.jp

岡山北RC会長挨拶

岡山北RC会長 伊藤 健志 様

竹本会長はじめ会員の皆様には、例会の大変貴重な時間を頂き感謝申し上げます。又、早々と岡山北RCを表敬訪問頂きありがとうございます。

「親睦の絆で高める奉仕の心」をクラブのテーマとし、会員相互の信頼と友情を大切にしておられ、今年度は「直(な)おき(き) 諒(りやう) (まこと)・多聞(たもん)を友とし、クラブに友愛を」のクラブスローガンのもと、本年度で創立28年目を迎えられる、情熱と勢いのあるクラブを運営されておられる岡山北西RC様に敬意を表します。

岡山北西RC様には、我がクラブに無い多数の同好会があります。ゴルフ、山登り、野球、歴史、写真、私の記憶では、ゴルフ同好会合同で数回、コンペを開催した思い出があります。我がクラブもここ数年間で数名の野球の経験者が入会しておりますので、同好会が出来ましたら、「憧れの甲子園で1勝」を合言葉に楽しんでいる野球同好会との交流試合があるかもしれません。楽しみです。親睦の絆を大切に活動・運営されておられることを、羨ましくも思います。

1969年2月8日に、創立発会式を執り行った岡山北RCは、今年度創立50周年を迎えます。そして、2019年2月24日にホテルグランヴィア岡山にて創立50周年記念式典を執り行います。全会員で知恵を絞り、汗を流し、更なる友情を築き深めてお祝いしたいと考えております。竹本会長、仲田幹事にぜひ出席をお願い致します。今後とも絶大なご指導、ご協力をお願い申し上げます。



会長報告

会長 竹本 千代子

睡眠について

睡眠に課せられた「5つのミッション」(睡眠の必要性)

1. 脳と体に「休息」をあたえる…人間の体では、意思とは関係なく自律神経が常に働いている。
2. 記憶を整理して定着させる…入眠直後のもっとも深いノンレム睡眠のときに、海馬から大脳皮質に情報が移動し記憶が保存される。学習後睡眠をとることで記憶の定着が進む。
3. 「ホルモンバランス」を調整する…良い眠りは生活習慣病の改善にもつながる。
4. 「免疫力」を上げて病気を遠ざける…睡眠が不適切になるとホルモンバランスが崩れ免疫の働きもおかしくなる。
5. 「脳の老廃物」を取る…新しい脳脊髄液が出て古いものが排出される時、脳の老廃物も一緒に除去される。

それでは良質の睡眠をとるには?

睡眠クオリティを上げる3つの「体温スイッチ」

1. 就寝90分前の入浴(入眠時に意図的に皮膚温度を上げて深部体温を下げる)
2. 時間がない方は、足湯(足湯で足の血行を良くして熱放散を促せば、入浴と同等の効果がある)
3. 体温効果を上げる「室温コンディション」 通気性がいいと温度が下がるのでそば殻枕も有効だと思われる。枕は気道を確保することを考えると低い方がいい。

入眠をパターン化する

1. 脳のスイッチ(モノナス=単純な状態)の法則 できる限り何も考えない
2. 睡眠のルーティン

睡眠レベルをさらに高めたスタンフォード覚醒戦略

1. アラームは「2つの時間」でセットする。
2. 眠りへの誘惑物質を断捨離する…(すぐに行動する、朝の光を浴びる)
3. 「裸足生活」で覚醒ステージを上げる
4. 「ハンドウォッシュメソッド」で目を覚ます(手を冷たい水で洗う)
5. 「咀嚼力」で眠りと記憶を強化する 朝食は体温を上げ、1日のリズムを整える
6. とにかく「汗だく」を避ける
7. カフェインを取り込む
8. 大事なことは午前中にする
9. 夕食は必ずとる
10. 「夜の冷やシマト」で睡眠力アップ(深部体温を下げる効果がある為)

以上良い睡眠と、良い目覚めで、1日1日を素晴らしいパフォーマンスで職業奉仕に努めましょう。(スタンフォード式最高の睡眠…引用)



幹事報告

幹事 仲田 錠二

- ① 8月24日(金)開催いたしました「第1回IDM」には多くの会員の皆様にご出席いただき、ありがとうございました。
- ② 米山梅吉記念館報Vol.32、米山梅吉生誕150周年・米山梅吉記念館創立50周年記念事業「米山梅吉ものがたり」出版のご案内、秋季例祭のご案内を回覧いたします。
- ③ ロータリー財団より、藤岡会員、西山会員に、マルチプル・ポール・ハリス・フェローの襟ピンが届いておりますので、会長より贈呈させていただきます。
- ④ 他クラブ週報を回覧いたします。



藤岡会員・西山会員表彰

創立30周年記念式典実行委員長就任挨拶

創立30周年記念式典実行委員長 岡本 和夫

この度、2020-2021年度に開催が決定しています創立30周年記念式典の実行委員長に選出されました。非力でリーダーシップに欠ける私であります。会員皆様のご協力を得て、精一杯務めていこうと考えております。記念事業の選定を含め、これから会員の皆さんの意見を広く聞き、実行委員会で十分審議を重ねて、30周年にふさわしい式典になるよう動き出していきます。実行副委員長は、相原会員にお願いしました。

なお第一回実行委員会を9月10日に開催いたします。実行委員会のメンバーをはじめ、会員の皆様のご協力をお願いします。



S.A.A.

岡山北RC様：岡山北RC様よりスマイルを頂戴しております。

竹本会長：親クラブである岡山北RC会長 伊藤様、幹事 廣野様、ようこそおいで下さいましてありがとうございました。IDM参加の皆様お疲れ様でした。岩本ロータリー情報委員長ありがとうございました。

仲田幹事：岡山北RC伊藤会長、廣野幹事ようこそ岡山北西RCへ!!お忙しいなかお越し頂き感謝申し上げます。

小松原会員：岡山北RC会長、幹事様ご訪問ありがとうございます。昨日愛知県豊橋市まで1人で800kmを車で日帰りしました。帰りはエンジンを切ってはいけな故障車で400kmノンストップ!!今無事にこの席に座っておりますことに感謝です。そのため…本日はクッキーを忘れました。来週よろしく願い致します。

山下会員：歴史同好会、野田会員の三菱の話大変面白かったです。

IDMの岩本会員のお話とても勉強になりましたのでスマイルします。

堀川会員：歴史同好会及びIDMではそれぞれ楽しい一時を過ごさせて頂きありがとうございました。

藤木会員：先日は岩本会員良いお話ありがとうございました。

鈴木会員：先日のIDMにご参加の皆様お疲れ様でした。また、岩本先生、若手にも分かりやすい講義、ありがとうございました。

野田会員：24日開催のIDMではロータリー情報委員長の岩本様から大変わかりやすいロータリーの基本について教わりました。何度か読み直して勉強します。

横山会員：先日の災害のお見舞金をクラブより頂きありがとうございました。また8月22日の野球の試合には弊社の社長が参加させてもらいました。私が試合に出たことがあるくらいだから、たいしたチームではないと思っていたらしいのですが、レベルの高さにびっくりしたそうです。次はよく練習をして来ますとの事です。

日笠(伸)会員：先週の野球の試合で久しぶりのヒットがホームランでしたのでスマイルします。

橘高会員：森本会員、撫川の件ではお世話になります。

クラブ情報

12件 49,000円 (累計 359,672円)

インターアクト委員会

インターアクト委員会 委員長 日笠 常 信

2018年～2019年度 国際ロータリー第2690地区 インターアクト岡山ブロック協議会が、2018年8月25日(土)岡山県立図書館サークル活動室にて開催されました。

- 討議事項
1. 本年11月23日(金) 第42回岡山県インターアクトクラブ指導者講習会の説明、質疑等
ホスト・新見共生高校、新見RC テーマ・SDGsカンボジアの事例を通じて、世界と岡山を考える
(SDGsとは「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称です)
 2. 本年度の2690地区第42回インターアクト地区大会についての報告、質疑等
台風の中での短縮開催を説明しましたが、辛口の批評は一切ありませんでした
 3. その他 地区インターアクトクラブ会計の剰余金の有効活用について

本年度のインターアクト地区大会はまずまずの合格点と思います。改めて会員の皆様に深く感謝申し上げます。



9月お祝い行事

例会情報

本日のメニュー (9月3日)

焼 物 太刀魚塩焼 秋茄子田楽(松の実) 茗荷酢取り 酢橘
造 り 二種盛り 妻一式 県産昔醤油
焚 合 湯葉豆腐蟹身餡掛け 青身 山葵
小 鉢 蒸し鶏、法連草黒胡麻和え 人参 揚げ胡麻
御 飯 白御飯(岡山県産こしひかり)
赤出汁 浅利 刻み葱 若芽 粉山椒 香物 三種盛り

次のメニュー (9月10日(ヘルシーメニュー))

鰯のロースト 焼きリゾットとキノコ 甲殻類のソース
お米のサラダ デザート コーヒー パンとバター



前回メニュー(8月27日):
魚のマリネと野菜畑と冷製スープ
バジルの香りを寄せて